

**MENINGKATKAN LEMPAR LEMBING MELALUI MODIFIKASI
BOLA BEREKOR DI SDN 08 TRANS MERBANG**

ARTIKEL ILMIAH

**OLEH
JOKO HARYONO
NIM : F110241174**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK**

2016

**MENINGKATKAN LEMPAR LEMBING MELALUI MODIFIKASI
BOLA BEREKOR DI SDN 08 TRANS MERBANG**


ARTIKEL ILMIAH


JOKO HARYONO
NIM : F110241174

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II


Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP 195505251976031002



Eka Supriatna, M.Pd
NIP 197711122006041002

Mengetahui,

Dekan FKIP

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan


Dr. H. Martono, M.Pd
NIP 196803161994031014


Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP 195505251976031002

MENINGKATKAN LEMPAR LEMBING MELALUI MODIFIKASI BOLA BEREKOR DI SDN 08 TRANS MERBANG

Joko Haryono, Victor Simanjuntak, Eka Supriatna

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi FKIP Untan

Email : haryono_joko@yahoo.co.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lempar lembing melalui modifikasi pembelajaran bola berekor pada siswa kelas IV SDN 08 Trans Merbang Kabupaten Sekadau. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian “*Classroom Action Research*” (Penelitian Tindakan Kelas). Subyek penelitian adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 08 Trans Merbang Kabupaten Sekadau sebanyak 30 siswa. Pembelajaran lempar lembing dengan bola berekor pada siswa kelas IV sangat memberikan suasana yang baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya, dampak positif seperti siswa tidak mengalami ketakutan, merasa senang dan tepat sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa, pada pengambilan nilai yang di mulai prasiklus, siklus I, dan siklus II mengalami peningkatan secara sistematis.

Kata Kunci: Lempar Lembing, Modifikasi Bola Berekor

Abstract: This study aims to determine the learning outcome javelin through ball tailed modification and learning in the fourth grade students of SDN 08 Trans Merbang Sekadau. This research uses Classroom Action Research. Subjects were teachers collaborate with fourth grade students of State Elementary School 08 Trans Merbang Kabupaten Sekadau as many as 30 students. Learning javelin with a ball -tailed at siswa class IV give suasana new that has never been done before, the positive impact of such students do not experience fear, feel good and appropriate to the capabilities of the students, the decision value at start prasiklus the first cycle and the second cycle increased systematically.

Keywords: *Javelin, Modified Tailed Ball*

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan kompetensi siswa. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai yang terkandung didalamnya (sikap-mental-emosional-spiritual-dan sosial), serta menanamkan kebiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terprogram. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hari.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi pembelajaran, menanamkan nilai-nilai (sportifitas, kejujuran, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran yang diinginkan.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani di sekolah terbagi dalam beberapa cabang olahraga yaitu: cabang olahraga bola besar, cabang olahraga bola kecil, cabang olahraga senam, dan juga cabang olahraga atletik. Pembelajaran olahraga atletik merupakan salah satu pembelajaran yang diminati siswa. Namun dalam penyampaian yang masih bersifat konvensional, metode pembelajaran yang kurang bervariasi, kurang melibatkan siswa dalam proses pembelajaran, menyebabkan aspek permainan dan olahraga khususnya cabang atletik pada nomor lempar dianggap materi yang sulit.

Hal tersebut kurang menunjang suasana dalam proses pembelajaran yang mengakibatkan kejenuhan pada siswa yang berakibat banyak siswa tidak tertarik dan tidak berminat terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan khususnya cabang atletik pada nomor lempar. Dengan demikian hasil belajar yang diperoleh belum optimal

Lempar lembing yang asli dan panjang membuat siswa tidak mau mencoba bahkan melakukan, kurangnya guru dalam memodifikasi alat sebagai pembelajaran siswa, pada saat melakukan lempar lembing siswa mengalami dalam melakukan gerakan dasar mengalami kelemahan pada saat memegang lembing, melempar lembing.

Seorang guru sampai detik ini belum melaksanakan pengajaran yang dapat membawa perubahan dalam penyampaian materi pembelajaran, sehingga siswa dapat dengan mudah tidak senang dalam menerima pelajaran. Sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar, usia 7–12 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih senang bermain bebas dan sekedar ajang berkumpul sesama teman untuk bersenang-senang. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif dan kreatif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan program, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran atletik pada nomor lempar yang menyeluruh dengan modifikasi pembelajaran Lempar lembing.

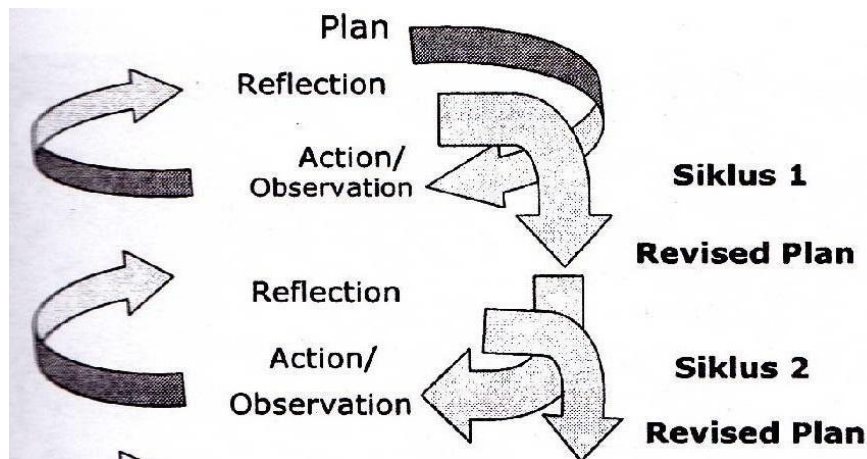
Berdasarkan permasalahan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas mengenai masalah tersebut dengan judul : “Upaya meningkatkan Hasil Belajar Lempar lembing Melalui Modifikasi Bola Berekor Pada Siswa Kelas IV SDN 08 Trans Merbang Kabupaten Sekadau”

METODE

Penelitian tindakan bukan hanya mengetes sebuah perlakuan, tetapi terlebih dahulu peneliti sudah mempunyai keyakinan akan ampuhnya suatu perlakuan, selanjutnya dalam penelitian tindakan ini peneliti langsung mencoba menerapkan perlakuan tersebut dengan hati-hati seraya mengikuti proses serta dampak perlakuan dimaksud. Dengan demikian Penelitian tindakan ini dapat dipandang sebagai tindak lanjut dari penelitian deskriptif maupun eksperimen.

Jadi penelitian yang dilakukan ini merupakan jenis tindak lanjut penelitian deskriptif maupun eksperimen.

Secara sederhana, penelitian tindakan kelas dilakukan berupa proses pengkajian berdaur (cyclical) dan pengulangannya yang dikemukakan oleh Agus Krsitiyanto (2010: 19), seperti disajikan dalam bagan berikut ini.



Gambar Desain Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 08 Trans Merbang Kabupaten Sekadau sebanyak 30 siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini penulis melaksanakan penelitian dua siklus (empat kali pertemuan) dan setiap siklus memiliki kegiatan yang berbeda tetapi saling berkaitan. Dalam pelaksanaannya, setiap proses penelitian merupakan tindak lanjut dari siklus penelitian sebelumnya.

Berikut adalah rancangan pelaksanaan penelitian pada siswa kelas V sekolah dasar negeri trans merbang kabupaten sekadau.

1. Siklus I (2 kali pertemuan)
 - a. Pertemuan ke-1 memberikan materi gerak lempar lembing pada siswa,
 - b. Pertemuan ke-2 pemberian materi bagaimana cara melakukan gerakan lempar lembing yang harus dilakukan oleh setiap siswa
2. Pengamatan

pengamatan dilaksanakan bersamaan dengan waktunya pelaksanaan tindakan pembelajaran . Dengan menggunakan format observasi yang telah disiapkan dalam bentuk lembaran observasi.

3. Refleksi

Refleksi merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan. Refleksi meliputi kegiatan analisa pembelajaran dan sekaligus menyusun rencana perbaikan pada siklus berikutnya. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan untuk mendapatkan gambaran mengenai dampak tindakan terhadap peningkatan hasil belajar lempar lembing

4. Siklus II (2 kali pertemuan)

- a. Pertemuan gerakan dasar lempar lembing secara keseluruhan yang dimulai dari gerakan awal hingga akhir
- b. Pertemuan ke-2 adalah tes siklus ketiga tujuannya untuk mengetahui sejauh mana keterampilan siswa setelah diberikan keterampilan gerak dasar lempar lembing

5. Pengamatan

Kegiatan pengamatan dilakukan oleh observer yang sama yaitu tim peneliti dalam penelitian ini. Pengamatan pada siklus 2 dilakukan pada akhir siklus 2. Variabel yang diamati dengan menggunakan lembar observasi masih sama dengan yang digunakan pada siklus 1.

6. Refleksi

Untuk mengukur tampilan unjuk kerja siswa, pada akhir pertemuan diberikan tes untuk mengukur hasil belajar siswa sebagai tampilan unjuk kerja pada siklus 2. Mengkaji hasil dari siklus 2 yaitu pada materi peningkatan heading bola sebesar 75 maka penelitian dihentikan dan jika pada siklus dua tidak mencapai target 75 maka penelitian harus dilanjutkan dengan siklus tiga sampai target peningkatan kemampuan lempar lembing mencapai 75.

Teknik dalam pengumpulan data adalah terdiri beberapa tahapan tes awal merupakan tes yang diberikan pada siswa sebelum adanya perlakuan. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan cara melakukan tes kemampuan heading pada siswa secara individu dengan menggunakan instrument observasi rubrik penilaian.

Berikut rubrik penilai seperti tabel di bawah ini:

Tabel 1 Skor Penilaian Tes lempar lembing

No.	ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
		1	2	3	4
1	Posisi sebelum melakukan lempar lembing				
	1. Posisi jari pada saat megang lembing				
	2. lengan ditekuk hingga menyiku				
	3. pandangan ke arah mata lembing				
	4. badan tegak				

- 2 Posisi saat melakukan lemparan lembing
 1. pandangan kedepan
 2. pada saat berlari lembing tenang
 3. lengan di tarik kebelakang dan togok secara langsung juga tertarik oleh lembing
- 3 Posisi setelah melakukan lemparan lembing
 1. badan tegak dan tidak kluar dari lin
 2. posisi kaki salah satu di angkat
 3. Posisi kemabli semula

Jumlah Skor Maksimal :

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa skor maksimal yang dapat diperoleh siswa adalah 40 (10x4 sub indikator) dan skor minimalnya adalah 10 (1x10 sub indikator).

Setelah menemukan kriteria tingkat penguasaan kompetensi mata pelajaran, selanjutnya penulis menentukan kriteria tingkat penguasaan materi lempar lembing sebagai berikut:

Skor maksimal : 40 (4x10 indikator)

Skor minimal : 10 (1x10 indikator)

Jumlah sub indikator penilaian : 10

Tabel 2 Kriteria Tingkat Penguasaan heading

Tingkat Penguasaan (skor akhir tes)	Nilai Huruf	Predikat
37-40	A	Sangat Baik
30-36	B	Baik
24-29	C	Cukup
17-23	D	Kurang
1-16	E	Sangat Kurang

Teknik Analisis Data

Untuk menentukan ketuntasan secara klasikal menggunakan rumus dari Dekdikbud 1994 (Hadran 2015:57), sebagai berikut:

$$KB = \frac{\text{jumlah siswa tuntas}}{\text{jumlah keseluruhan siswa}} \times 100\%$$

Keterangan:

KB : Ketuntasan Belajar

Untuk menentukan ketuntasan dalam belajar, maka dilakukan penskoran dan mencantumkan standar keberhasilan belajar. Siswa berhasil bila mencapai 75% penguasaan materi sehingga indikator pencapaian penguasaan dalam penelitian ini ditentukan dari pencapaian materi secara klasikal 75%. Jika pencapaian sudah 75% maka sudah tercapai, maka penelitian dihentikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sesuai dengan rancangan penelitian yang tercantum didalam waktu penelitian sebelumnya yang menerangkan bahwa sebelum diadakan tindakan terlebih dahulu peneliti mengadakan tes awal atau pre-implementasi dalam pengambilan nilai. Data yang telah diperoleh ini merupakan data asli dari pembelajaran yang dilakukan oleh siswa sebelum peneliti melakukan tindakan terhadap siswa untuk melakukan lempar lembing .

Adapun data hasil tes Pre-Implementasi lempar lembing. Agar memudahkan dalam melihat data hasil belajar tersebut, akan ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3 Nilai Hasil Tes Awal Siswa Kelas lempar lembing

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	5	16%
Belum Tuntas	25	84 %
Jumlah	30	100 %

Melihat dari data yang telah ditampilkan, data tersebut menunjukkan bahwa ketuntasan siswa hanya sebesar 16 % (5 siswa), siswa yang belum tuntas 84 % (25 siswa) tentunya hal ini masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %. Hal ini menandakan bahwa terdapat masalah yang harus diselesaikan yang perlu ditindaklanjuti oleh guru secara sistematis dan berkelanjutan dengan mendalam untuk meningkatkan kemampuan lempar lembing yang harus dipecahkan untuk mengatasi permasalahan dan guru dituntut untuk dapat mencari jalan keluarnya atau solusi yang sesuai dengan baik sesuai dengan karakteristik siswa.

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan lempar lembing di SDN 08 Trans Merbang dengan bola berekor yang di disain untuk membuat anak senang, gembira dan menemukan gerak yang sesungguhnya dalam pembelajaran lempar lembing, maka perlu diketahui data tersebut dalam bentuk tertulis pada siklus 1

Tabel 4 Siklus 1 lempar lembing

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	23	76 %
Belum Tuntas	7	24 %
Jumlah	30	100 %

Melihat dari tabel di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 23 siswa sudah termasuk pada kolom tuntas yang belum tuntas masih 7 siswa yang menandakan hal positif dari tindakan yang dilakukan dimana melalui bola berekor menghadap kedepan secara pelan- pelan dan seterusnya ternyata bisa meningkatkan persentase ketuntasan yang bagus dengan lempar lembing yang sesuai. Walaupun dalam hasil akhirnya pada siklus I ini masih terdapat siswa yang nilainya belum memenuhi dari ketercapaian hasil tes yaitu 75.

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II

Sesuai dari data yang terlampir pada siklus I yang menunjukkan belum terjadinya perubahan yang menuntaskan 75% dari jumlah siswa, maka peneliti perlu menindaklanjuti dari belum tercapainya KKM pada hasil belajar lempar lembing yang berlujuan untuk meningkatkan/memperbaiki hasil belajar siswa pada siklus II yang akan dijelaskan pada penjelasan di bawah ini:

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah dilaksanakan pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Siklus I sebesar 25 % , pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 75 %, sebagaimana tampak pada tabel di bawah ini:

Tabel 5 Siklus II Lempar Lembing

Keberhasilan	Jumlah Siswa	%	KKM	Nilai
Tuntas	30	100%	75	Rata-rata
Belum Tuntas	0	0%	75	
Jumlah	30	100%	150	
Rata-rata	-	-	75	78

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan lempar lembing pada siswa kelas V SDN 08 Trans Merbang Sekadau pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 40 % menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 60 %.

Jadi keseluruhan dari siswa yang mengikuti pembelajaran lempar lembing tuntas sebesar 100%, berarti tidak terdapat siswa yang tidak tuntas. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan (KKM) yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti proses pembelajaran. Peningkatan hasil belajar lempar lembing siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya peningkatan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan lempar lembing dengan media bola karet meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran lempar lembing pada siswa.

Pembahasan

Tes lempar lembing menggunakan modifikasi bola berekor ini dilakukan di SDN 08 Trans Merbang dengan jumlah sampel 30 siswa. Pada tahapan tes ada 3 yaitu: permulaan/ pra siklus, siklus I, siklus II. Pada tiap tahapan ini nilai ketuntasan siswa saat melakukan tes semakin meningkat dapat diketahui pada prasiklus jumlah yang tuntas ada 5 siswa (16%) sedangkan yang belum tuntas 25 siswa (84 %).

Pada siklus I nilai ketuntasan siswa meningkat ini dapat dilihat dari tabel persentase kenaikan pada siklus I persentase ketuntasan siswa naik menjadi 76 % sedangkan tidak tuntas 24 % hal ini disebabkan karena metode yang dilakukan sangat berpengaruh pada keaktifan siswa dalam cara melakukan lemparan dan serta modifikasi alat juga sangat berperan dalam hal ini.

Pada siklus II kenaikan persentase ketuntasan meningkat menjadi 100 % semua siswa tuntas dalam melakukan lemparan dari hasil ini dapat dikaji bahwa Dari hasil tes ini dapat disimpulkan tingkat ketuntasan siswa dapat dipengaruhi dari (a).cara penyampaian ke siswa (b).melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan praktek (c) melakukan tahapan-tahapan tertentu (d) pendampingan dari pengajar supaya siswa tidak keluar dari jalur yang telah diajarkan sebelum praktek

Menindak lanjuti dengan adanya faktor tersebut, maka peneliti mencoba untuk meningkatkan kemampuan siswa dengan menggunakan media bola berekor dan siswa sangat menerima sebagai solusinya dengan harapan dapat mengubah

siswa menjadi semangat belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa.

Atletik sebagai ibu olahraga akan mudah dan bisa dilakukan apabila guru pada saat mengajar tahu kebutuhan siswa yang diinginkan melalui bermacam-macam permainan, kompetisi, pendekatan media, serta inovasi seorang guru pasti akan tepa dan siswa sangat berminat dengan pembelajaran tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pembelajaran lempar lembing dengan bola berekor pada siswa kelas IV sangat memberikan suasana yang baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya, dampak positif seperti siswa tidak mengalami ketakutan, merasa senang dan tepat sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa, pada pengambilan nilai yang dimulai prasiklus, siklus I, dan siklus II mengalami peningkatan secara sistematis.

Saran

(1).Pendidik harus selalu respon terhadap keinginan siswa dalam proses pembelajaran khususnya lempar lembing dengan banyak variasi penggunaan permainan bola berekor buat agar siswa selalu senang dalam melakukan gerakan – gerakan dasar lempar lembing.(2).Sebaiknya pendidik selalu membuat strategi – strategi atau metode yang bisa memberikan daya keinginan kepada siswa untuk selalu memberikan keluasaan agar siswa merasa bermain dikarenakan bahwa memang dunia anak sebenarnya bermain melalui bermain siswa lebih senang.

DAFTAR RUJUKAN

Kristiyanto, Agus. (1998). **Belajar Gerak**. Surakarta. UNS Press.

Kristanto, Agus. (2010). **Metodologi Penelitian Tingkat Pemula**. Jakarta: CV. Colap Press